VESTIBULÆR REHABILITERING

Denne information er tænkt som en generel introduktion til emnet. Da balance- og svimmelhedsproblemer påvirker mennesker forskelligt, bør du tale med din læge for at få individuel rådgivning.

Af hensyn til læsevenligheden anvendes generelle personbetegnelser. Personbetegnelserne i denne patientinformation omfatter alle køn, medmindre andet udtrykkeligt er angivet.

De fleste mennesker har gavn af træningsterapi mod balanceproblemer og svimmelhed. Vestibulær rehabilitering hjælper dog ikke ved akutte, aktive, tilbagevendende spontane anfald af rotatorisk svimmelhed, for eksempel ved akut vestibulær migræne eller i den tidlige fase af Ménières sygdom, fordi hjernen ikke kan tilpasse sig disse lidelsers skiftende karakter.

Hvad er vestibulær rehabilitering?

Vestibulær rehabilitering hjælper de fleste patienter ved at styrke forbindelsen mellem kroppen, øjnene, det indre øre og hjernen. Under rehabiliteringen fremkaldes symptomerne bevidst på en sikker og kontrolleret måde, så hjernen gradvist vænner sig til dem. Det overordnede mål er at forbedre livskvaliteten ved at vænne dig til lidelsen, mindske symptomerne og forbedre dit samlede funktionsniveau. Forskning viser, at rehabiliteringsprogrammer er mest effektive, når de tilpasses individuelt. Apps og træningshæfter fra læger eller klinikker, som ikke er individuelt tilpasset, er derfor ikke hensigtsmæssige. De effektive øvelsers type, hyppighed og intensitet varierer fra person til person.

Hvilke terapeuter udfører vestibulær rehabilitering?

Fysioterapeuter og ergoterapeuter kan gennem omfattende efteruddannelse specialisere sig i undersøgelse og behandling af vestibulære lidelser. Titlen »svimmelheds- og vestibulærterapeut« er ikke en reguleret faglig titel i DACH- og Benelux-regionen, og vestibulær rehabilitering er et specialområde.

Efteruddannelsernes kvalitet og omfang varierer betydeligt, fra én- eller todages introduktionskurser eller onlinekurser uden praktisk træning til mere omfattende kompetencebaserede kurser med eksamen. IVRT®'s uddannelse varer eksempelvis fire dage, er kompetencebaseret og afsluttes med en eksamen. Specialiserede IVRT® svimmelheds- og vestibulærterapeuter skal desuden deltage i genopfrisknings-kurser. Undervisernes kvalitet varierer ligeledes. Vores faglige hovedunderviser har arbejdet med emnet dagligt siden 2012 og er medlem af den anerkendte Bárány Society. Desværre findes der også undervisere, som først for nylig selv har deltaget i et kursus eller blot et onlinekursus uden praktisk træning.

Du bør derfor undersøge grundigt, om terapeuten faktisk har tilstrækkelig viden om netop din type lidelse.

Tilskuddet til vestibulær rehabilitering fra sygeforsikringen varierer meget. I Tyskland, Schweiz og Belgien dækkes udgifterne med en lægehenvisning helt eller for størstedelens vedkommende, mens behandlingen i Nederlandene ofte kun er begrænset dækket af grundforsikringen. I Nederlandene kræves derfor en tillægsforsikring for fuld dækning af fysioterapi. I Østrig er systemet meget anderledes: Her betaler man som regel selv for behandlingen eller får kun en mindre del refunderet. I Danmark betaler patienten 60 % af behandlingens pris, hvis denne har en lægehenvisning. I Danmark findes der også terapeuter, der arbejder udenfor sygesikringen, hvorfor patienten betaler det fulde honorar uden tilskud – dette honorar fastsættes selv af terapeuten. Også i Tyskland, Schweiz og Belgien findes terapeuter, som ikke samarbejder med sygeforsikringerne og fastsætter deres egne vilkår. Undersøg derfor præcist, hvordan betaling og refusion fungerer i dit land og hos den valgte terapeut.

Det første besøg omfatter en grundig undersøgelse, som gør det muligt for terapeuten at udarbejde et passende rehabiliteringsprogram. Nogle svimmelheds- og vestibulærterapeuter anvender specialbriller for at kunne foretage en mere detaljeret undersøgelse.

Brug vores IVRT® terapeutoversigt til at finde certificerede terapeuter med videregående uddannelse i vestibulær rehabilitering.

Bliver jeg svimmel under vestibulær rehabilitering?

Øvelserne bør kun medføre en let til moderat forværring af svimmelheden i få sekunder. Denne kortvarige, lette symptomforværring hjælper hjernen med at foretage varige ændringer, som på længere sigt mindsker svimmelheden. På den måde tilpasser hjernen sig gradvist til stimuli.

Pas på, at du ikke overdriver. Det hjælper ikke at presse symptomerne væk. Fortæl terapeuten, hvis du bliver kvalm eller får hovedpine under øvelserne, eller hvis symptomerne ikke er tilbage på udgangsniveauet inden for 15-20 minutter. Terapeuten vil tilpasse øvelserne, så du bedre kan tåle dem. Hvis en øvelse ikke giver problemer, vil terapeuten gøre den mere udfordrende.

Hvor længe skal jeg fortsætte med vestibulær rehabilitering?

Vestibulær rehabilitering og balanceøvelser skal normalt ikke fortsættes uden tidsbegrænsning. Det anbefales, at patienten sammen med vestibulærterapeuten fastlægger mål for rehabiliteringsprogrammet. Når målene er nået, kan der udarbejdes en vedligeholdelsesplan. Det indebærer blandt andet at finde en fysisk aktivitet, som passer til dig og fortsat stimulerer og udfordrer det vestibulære system tilstrækkeligt. Husk dog øvelserne, hvis symptomerne vender tilbage.

Hvis du ikke oplever bedring trods fortsat vestibulær rehabilitering og balancetræning, kan du have nået din grænse, for eksempel ved bilateral vestibulopati, eller hjernen tilpasser sig måske ikke tilstrækkeligt; se funktionel svimmelhed/PPPD.

Eksempler på vestibulære rehabiliteringsøvelser

Vestibulær rehabilitering tilpasses din specifikke lidelse og dine symptomer. Nogle øvelser er målrettet bestemte bevægelser eller visuelle stimuli for at mindske symptomerne. Andre øvelser kan have til formål at forbedre din deltagelse i personlig pleje, husarbejde, fritidsaktiviteter, sport, bilkørsel eller arbejde.

Et vestibulært rehabiliteringsprogram kan omfatte følgende:

- Øjen-hoved-koordination Disse øvelser hjælper med at koordinere den vestibulo-okulære refleks (VOR). En velfungerende VOR gør det muligt at holde blikket rettet mod et visuelt mål, selv når hovedet bevæger sig. Der findes flere typer øjen-hoved-koordinationsøvelser.
- **Balancetræning**
  - Øvelser til genoptræning af balancen: Øvelserne udføres på forskellige underlag og med en gradvist smallere understøttelsesflade. De hjælper med at forbedre stå- og gangsikkerheden i dagligdagen og mindske risikoen for fald.
  - Balanceøvelser med lukkede øjne: Øvelserne hjælper med at mindske afhængigheden af synet ved at tvinge balancesystemet til i højere grad at benytte de vestibulære informationer.
  - Gangtræning For eksempel at gå og samtidig bevæge hovedet, både på fast og ustabilt underlag.
- Habitueringssøvelser Disse øvelser bruges til at desensibilisere et overfølsomt nervesystem. De hjælper hjernen med at vænne sig til bevægelser eller situationer, som udløser svimmelhed hos dig. Det sker gennem gentagen og kontrolleret eksponering for de udløsende stimuli.
- Læring og træning af strategier Disse strategier hjælper dig med at håndtere eller undgå symptomerne.

- Åndedræts- og afspændingsøvelser Øvelserne hjælper med at regulere det autonome nervesystem, som styrer vigtige ufrivillige kropsfunktioner.

Jeg har ikke mulighed for at opsøge en terapeut – hvad kan jeg gøre derhjemme?

Vestibulær rehabilitering og balancetræning virker bedst, når du følger et sæt øvelser, som en terapeut har tilpasset dine specifikke behov. Vi anbefaler derfor vores certificerede IVRT® terapeuter.

Hvis du af en eller anden grund ikke kan opsøge en terapeut, kan du begynde med vores basisøvelser. Du kan desuden få telefonisk rådgivning af vores eksperter i vestibulær rehabilitering, så øvelserne kan gøres mere udfordrende, når du gør gode fremskridt. Vi arbejder også på at tilbyde individuel onlinebehandling. Hvis du er interesseret, kan du blive skrevet på ventelisten. Send en e-mail til info@ivrt.de med emnet »Venteliste onlinebehandling« og angiv navn, adresse og telefonnummer. Vi kontakter dig, så snart projektet starter.

For at holde denne patientinformation så kort som muligt har vi udeladt en detaljeret referenceliste. Den kan til enhver tid rekvireres på info@ivrt.de.

På www.IVRT.de finder du artikler om vestibulære sygdomme og rehabilitering samt adresser på læger og terapeuter.

Copyright © Kesgin/IVRT. Berørte må udskrive én kopi til eget brug. Læger og IVRT®-vestibulærterapeuter må udlevere kopier til patienter. Al anden brug kræver skriftlig tilladelse.

INSTITUT FOR VESTIBULÆR REHABILITERINGSTERAPI (IVRT®)